

## SVETOVNI DAN BREZ TOBAKA 2019

### »Brez tobaka za zdravje pljuč«

Spoštovani,

**Svetovni dan brez tobaka** vsako leto obeležujemo 31. maja. Uporabi tobaka in pasivnemu kajenju (izpostavljenosti tobačnemu dimu drugih) pripisujemo veliko breme bolezni in prezgodnjih smrti, zato na ta dan po vsem svetu opozarjamo na hude posledice obeh, spodbujamo k opustitvi uporabe tobačnih izdelkov, zmanjševanju pasivnega kajenja ter spomnimo na ukrepe, ki zmanjšujejo uporabo tobaka in tako varujejo zdravje ljudi.

Letošnji Svetovni dan brez tobaka obeležujemo pod geslom **»Brez tobaka za zdravje pljuč«**. Tobačni dim ima hude posledice na zdravje pljuč kadilca in tudi nekadilca v vseh življenjskih obdobjih – je namreč vodilni vzrok pljučnega raka in kronične obstruktivne pljučne bolezni. Težave z zdravjem dihal se lahko pojavijo že kmalu po začetku kajenja, to so kašelj in izkašljevanje sluzi, pogostejše so nalezljive bolezni dihal, astma ali njeno poslabšanje ter zmanjšana telesna zmogljivost, tudi pri treniranih športnikih. S kajenjem večinoma pričnejo mladoletniki, ki se lahko ob uporabi tobaka s temi težavami že kmalu soočijo. Mladi tudi pogosto preizkušajo druge vrste tobačnih in povezanih izdelkov, kot so vodne pipe, tobak za uporabo v ustih (snus, fuge) ali elektronske cigarete. Pri mladostnikih, ki sicer ne kadijo, uporaba teh izdelkov pomembno poveča verjetnost, da bodo začeli kaditi druge tobačne izdelke.

**Nikotin je škodljiv za mladostnike!** Pri tem je vseeno, od kod izvira – iz cigarete, vodne pipe, elektronske cigarete, tobačnih izdelkov, v katerih se tobak segreva, ali katerihkoli drugih izdelkov, ki ga vsebujejo. Povzroča zasvojenost, saj zasvoji podobno kot heroin ali kokain. Mladostniki so zelo in bolj kot odrasli dovzetni za zasvojenost z nikotinom. Mlajši ko je posameznik ob začetku uporabe nikotina, bolj verjetno bo postal zasvojen in bolj bo zasvojen. Nikotin pri mladostniku poveča tudi tveganje za zasvojenost z drugimi drogami. Mladostništvo je tudi ključno obdobje za razvoj možganov, ki se razvijajo do približno 25. leta starosti. Izpostavljenost nikotinu v času intenzivnega razvoja možganov lahko moti razvoj možganskih omrežij, ki nadzorujejo pozornost, učenje in dovzetnost za zasvojenost. Privede lahko do trajnih škodljivih učinkov na kognitivne (miselne) sposobnosti, motenj v delovnem spominu, pozornosti, razpoloženju in zaznavanju zvoka ter zvečane impulzivnosti ali tesnobe.

Spodbudno je, da razširjenost kajenja med mladostniki upada, a mladi še vedno posegajo po teh izdelkih. Šolski delavci imate zato zelo pomembno vlogo pri preprečevanju in zmanjševanju uporabe tobaka in tudi pasivnega kajenja. Vljudno vas vabimo, da se po svojih močeh pridružite našim prizadevanjem za preprečevanje in zmanjševanje kajenja. To lahko storite na številne načine in z izvedbo različnih aktivnosti, kot so ozaveščanje mladostnikov in njihovih staršev o tej temi, učenje različnih veščin, ki mladostnike usmerjajo v zdrave odločitve, doslednim izvajanjem prepovedi kajenja v zaprtih prostorih vrtcev in šol ter njihovih funkcionalnih zemljiščih za učence/dijake in delavce na

šoli, pa tudi s spodbujanjem spoštovanja in prijavljanja kršitev obstoječe zakonodaje ter podporo učinkovitim ukrepom za zmanjševanje razširjenosti in posledic uporabe tobaka.

Prepričani smo, da lahko s skupnimi močmi še znatneje zmanjšamo razširjenost kajenja med mladostniki ter tako dolgoročno izboljšamo zdravje prebivalcev Slovenije.

S spoštovanjem.

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje ([www.nijz.si](http://www.nijz.si)) lahko najdete objave s področja kajenja v zavihku Področja dela/Kajenje (<http://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/kajenje>) ali pa v zavihku Publikacije (<http://www.nijz.si/sl/publikacije>), področje kajenje. Vabljeni na spletno stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje.